

Umsetzung

- ♥ Weiterbildung der beteiligten Lehrpersonen
- ♥ Bewegungsfreundliche Umgestaltung des Kindergartens
- ♥ Täglich gezielte Bewegungsangebote
- ♥ Zusammenarbeit mit Eltern / Elternaktivitäten
- ♥ Organisierter Austausch unter den beteiligten Lehrpersonen
- ♥ Gesundes Znüni



Ziele

- ★ Die Kinder bewegen sich häufiger und lernen ihren Körper dadurch besser kennen. Sie werden geschickter und Purzelbäume schlagen, balancieren, klettern usw. fallen ihnen leichter.
- ★ Bewegung findet grundsätzlich jederzeit und überall in und um den Kindergarten statt, nicht nur in separaten Übungsstunden.
- ★ Alle Kinder essen gemeinsam ein gesundes Znüni und trinken Wasser oder ungesüssten Tee.
- ★ Die Lehrperson weiss über Bedeutung, Formen und Wirkung von Bewegung und Ernährung Bescheid und kann deshalb auch die Freude daran vermitteln.
- ★ Die Eltern werden in das Projekt mit einbezogen und wissen, wie sie die Idee von «Purzelbaum» auch zu Hause und in der Freizeit aufgreifen können.
- ★ Die Kinder und ihre Eltern wissen, welche Nahrungsmittel für Körper und Zähne gut sind.



KANTON
NIDWALDEN

«Purzelbaum» ist ein gemeinsames Projekt der Fachstelle Gesundheitsförderung und Integration und des Amtes für Volksschulen und Sport Nidwalden.

Weitere Informationen zu «Purzelbaum» finden Sie unter:
www.purzelbaum.ch

Kontaktadresse:

Amt für Volksschulen und Sport Nidwalden
Abteilung Sport
Philipp Hartmann
Stansstaderstrasse 54
6371 Stans
Telefon 041 618 74 06
philipp.hartmann@nw.ch
www.nw.ch



Purzelbaum

Ein Projekt für mehr Bewegung und gesunde Ernährung in den Nidwaldner Kindergärten



Gesundheitsförderung
Schweiz

Bewegung macht geschickt.

Durch regelmässige Bewegung werden die motorischen Fähigkeiten und die Sinneswahrnehmungen der Kinder trainiert und weiterentwickelt. Der Körper kann so richtig auf die vielfältigen Herausforderungen des Alltags reagieren.

Bewegung macht stark.

Indem Muskulatur, Bänder und Gelenke angemessen belastet werden, stabilisiert sich der Bewegungsapparat, was das Risiko von Haltungsschäden und chronischen Beschwerden vermindert.



Bewegung macht aktive Erwachsene.

Wer die Freude an der Bewegung schon als Kind entdeckt, läuft weniger Gefahr, im Erwachsenenalter körperlich passiv zu werden. Darüber hinaus bietet sich den Eltern die Chance, die Freude an der Bewegung gemeinsam mit den Kindern (wieder) zu entdecken.

Bewegung und gesundes Essen machen Freu(n)de.

Beim Spielen, Herumtoben und gemeinsamen Essen treten Kinder mit anderen Kindern in Kontakt und lernen miteinander umzugehen. Dies ist eine wichtige Grundlage für eine gesunde soziale und emotionale Entwicklung.



Bewegung und ausgewogenes Essen machen gesund.

Wachstum und Entwicklung der Kinder sind abhängig von der Ernährung und Bewegung. Gesundes Essen und regelmässige Bewegung fördern nicht nur das Wohlbefinden, sie beugen auch Übergewicht, Zuckerkrankheit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

Bewegung und gesundes Essen machen schlau.

Bewegung ist Voraussetzung für die Ausbildung der kognitiven Fähigkeiten. Besonders wirkungsvoll ist dabei, wenn Kinder selber Freiräume erobern und gestalten können. Gesunde Haupt- und Zwischenmahlzeiten liefern alle nötigen Stoffe, die der Körper für die optimale Hirnentwicklung braucht.



Gesundes Essen macht leistungsfähig.

Gesundes Essen und Trinken fördert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Die Kinder können sich besser konzentrieren, sind ruhiger und aufmerksamer.

Gesundes Essen macht Lust auf Neues.

Beim gemeinsamen Essen lernen die Kinder neue Nahrungsmittel und andere Esskulturen kennen. Wer einen abwechslungsreichen Menüplan hat, lernt viele verschiedene Nahrungsmittel zu geniessen.

